

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI TAHUN 2012 TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I TEMPEL SLEMAN
TAHUN AJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Supriyati
NIM 13604227036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman Tahun Ajaran 2014/2015” yang disusun oleh Supriyati, NIM 13604227036 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 April 2015
Pembimbing,



Drs. F. Suharjana, M. Pd
NIP. 19580706 198403 1 002

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman Tahun Ajaran 2014/2015”, yang di susun oleh Supriyati, NIM. 13604227036 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. F Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		8/6 2015
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		8/6 2015
Ch Fajar Sriwahyuniati, M.Or	Penguji I (Utama)		8/6 2015
Yuyun Ari Wibowo, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		8/6 2015

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 16 April 2015
Yang menyatakan,



Supriyati
NIM 13604227036

MOTTO

1. Mereka menjawab: “Maha Suci Engkau, tidak ada yang kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

(Surat Al Baqarah : 32)

2. “Barang siapa yang menginginkan kehidupan dunia, maka ia harus memiliki ilmu, dan barang siapa yang menginginkan kehidupan akhirat maka itu pun harus dengan ilmu, dan barang siapa yang menginginkan keduanya maka itu pun harus dengan ilmu.”

(HR. Thabrani)

PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan untuk:

1. Suami tercinta Joko Irianto yang telah mendukung, membantu dan mendoakan kesuksesan dalam belajar.
2. Kakung Dwi Prasetyo dan Ajeng Puspitasari yang menjadikan diri mereka semangatku dalam belajar.

**PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI TAHUN 2012 TERHADAP
PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I TEMPEL SLEMAN
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Oleh
Supriyati
NIM. 13604227036

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena cepat kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah 32 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil uji-t memperoleh nilai bahwa t hitung sebesar $6,729 > 2,03$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,56250 ini menunjukkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 memberikan perubahan yaitu lebih baik 19,85% dibandingkan sebelum diberikan latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012.

Kata Kunci : *senam, kesegaran jasmani*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam SKJ 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015” dengan lancar.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di UNY.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unibversitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
3. Drs. Amat Komari M.Si, selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi
4. Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Program Studi PGSD PENJAS, yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi.
5. Hari Yulianto, M.Kes. selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat selama penyusunan skripsi.
6. F Suharjana, M.Pd. selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

8. Bapak Drs. Sudaryanta, selaku Kepala Sekolah SD Muh Domban 1 yang telah memberikan izin untuk penelitian.
9. Siswa - siswi SD Muh Domban 1.
10. Keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan dan perhatian baik moril maupun materil, serta doanya setiap saat.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 16 April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	I
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	 6
A. Deskripsi Teori	6
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	6
2. Komponen Kesegaran Jasmani.....	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	12
4. Hakikat Latihan.....	14
5. Senam kesegaran Jasmani.....	16
6. Pengaruh Senam Terhadap Kesegaran Jasmani.....	18
7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD) Kelas V Usia 10-12 Tahun...	19

B. Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III. METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Hasil Uji Prasyarat.....	33
C. Analisis Data.....	34
D. Pembahasan	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	39
C. Saran.....	40
D. Keterbatasan Penelitian.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun.....	26
Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri.....	27
Tabel 3. Kriteria Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD.....	27
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Pretest</i>	30
Tabel 5. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Pretest</i>	30
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Posttest</i>	31
Tabel 7. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Pretest</i>	32
Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	33
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	34
Tabel 10. Uji T.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	23
Gambar 2. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Pretest</i>	31
Gambar 3. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani <i>Posttest</i>	32
Gambar 4. Grafik Perbandingan Rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pemberitahuan Pembimbing Proposal TAS.....	43
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	44
Lampiran 3. Permohonan Izin Penelitian.....	45
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian dari UNY.....	46
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Pusat Pimpinan Muhammadiyah.....	47
Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Penelitian dari SD Muhammadiyah Domban 1.....	48
Lampiran 7. Sertifikasi Kalibrasi.....	49
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	51
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Kasar.....	52
Lampiran 10. Analisis Hasil Penelitian	54
Lampiran 11. Contoh Formulir TKJI.....	57
Lampiran 12. Rencana Program Latihan.....	58
Lampiran 13. Daftar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Domban I..	65
Lampiran 14. Foto – foto Kegiatan Pengambilan Data.....	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang cukup penting di sekolah karena salah satu tujuannya adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani sendiri adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk aktivitas belajar. Semakin tinggi kesegaran jasmani seorang siswa biasanya akan semakin mudah pula siswa dalam menerima pelajaran.

Penyebab utama dari penurunan kesegaran jasmani anak-anak sekarang ini adalah karena mereka kurang aktif bergerak. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini dirancang otomatis. Sehingga kebanyakan pekerjaan dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar. Dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai berangkat tidur lagi siswa telah dimanjakan oleh teknologi, sehingga semua menjadi lebih mudah. Bila ingin menuju suatu tempat siswa hanya perlu mengendarai mobil, sepeda motor, dan alat transportasi lainnya. Siswa juga sudah cenderung lebih banyak menonton televisi, bermain *game playstation*, dan yang saat ini digemari anak dan remaja yaitu *game online* yang banyak menyita waktu seharian duduk di depan komputer. Kegiatan tersebut telah banyak memanjakan siswa, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas gerak, terlebih kepada anak dan remaja yang sedang dalam

masa pertumbuhan. Jika keadaan ini berlangsung lama, maka bisa memungkinkan terjadinya obesitas ataupun penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak.

Aktivitas gerak tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kesegaran jasmani. Dengan meningkatnya nilai kesegaran jasmani tersebut diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehari-hari terutama para siswa.

Berdasarkan hasil observasi penulis sebelumnya di SD Muhammadiyah Domban 1 ternyata masih terdapat kendala dalam hal kesegaran jasmani siswa. Kendala umum yang ditemui adalah kurangnya aktivitas gerak pada siswa. Kegiatan sehari – hari di sekolah dengan lebih banyak kegiatan di dalam kelas yang cenderung siswa tidak memiliki aktivitas fisik yang melelahkan. Hal ini terbukti karena siswa hanya melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran pendidikan jasmani dengan materi yang telah disusun dalam kurikulum sekolah dan senam kesegaran jasmani yang dilakukan pada setiap hari Kamis tetapi siswa tidak melaksanakannya dengan serius. Siswa kurang aktif ketika mengikuti pelajaran, cepat merasa lelah, dan ada yang mengantuk. Di mana siswa banyak yang mengeluh untuk istirahat dan tidak semangat lagi untuk melakukan kegiatan pembelajaran pada materi selanjutnya. Sebagian besar siswa ke sekolah dengan diantar jemput oleh orang tua sehingga siswa tidak memiliki kebiasaan untuk beraktivitas bersepeda maupun berjalan kaki. Dari beberapa siswa ada juga yang

berjalan kaki dan bersepeda saat berangkat dan pulang sekolah tetapi jarak yang dekat dengan sekolah ini membuat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal. Beberapa tanda tersebut menunjukkan telah terjadinya penurunan kesegaran jasmani pada siswa di SD Muhammadiyah Domban I. Mengingat akan pentingnya kesegaran jasmani untuk menunjang prestasi belajar secara umum di SD Muhammadiyah Domban 1 maka penulis merasa tertarik untuk mengupayakan suatu bentuk kegiatan yang mampu mengoptimalkan kesegaranjasmani siswa.

Senam SKJ 2012 merupakan bentuk kegiatan gerak berirama yang mengkombinasikan gerak dan lagu. Dengan adanya kegiatan gerak berirama ini diharapkan mampu menarik minat siswa untuk dapat bergerak aktif. Akibat terfasilitasinya siswa untuk bergerak aktif tersebut akan membantu siswa untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik. Namun, SKJ2012 yang selama ini dilaksanakan sekali dalam seminggu belum bisa mempengaruhi kesegaran jasmani siswa. Berdasarkan pendapat Djoko Pekik I (2004) untuk menjaga kesegaran jasmani minimal dilakukan latihan tiga kali dalam seminggu. Sehingga perlu dilakukan penelitian latihan SKJ 2012 yang dilaksanakan tiga kali seminggu. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana manfaat dan pengaruh Senam SKJ 2012 ini terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban 1 Ajaran 2014/2015.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas gerak pada siswa di SD Muhammadiyah Domban I.
2. Sebagian siswa SD Muhammadiyah Domban Icepat merasa lelah ketika mengikuti pembelajaran.
3. Siswa SD Muhammadiyah Domban I hanya melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran pendidikan jasmani dengan materi yang telah disusun dalam kurikulum sekolah.
4. Di SD Muhammadiyah Domban I, senam kesegaran jasmani hanya dilakukan sekali dalam seminggu, dansiswakurangserius dalam mengikutinya.
5. Belum diketahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SD Muhammadiyah Domban I.

C. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan kemampuan penulis dan luasnya cakupan dalam permasalahan, maka dalam penelitian ini hanyadifokuskan pada pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:“Adakah pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkatkesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban 1 Tahun Ajaran 2014/2015 ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam SKJ 2012 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Secara Teori

- a. Sebagai bahan informasi bagi sekolah khususnya SD Muhammadiyah Domban I dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- b. Sebagai bahan masukan bagi orang tua siswa dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- c. Sebagai bahan masukan bagi penulis, siswa, guru maupun pembaca tentang pentingnya senam kesegaran jasmani.

2. Secara Praktis.

- a. Sebagai bahan acuan bagi pihak sekolah guna mengupayakan pelaksanaan senam SKJ 2012 demi mengoptimalkan kesegaran jasmani dan ikut mensosialisasikan senam SKJ 2012.
- b. Sebagai masukan bagi guru penjas agar senam SKJ 2012 dapat dilaksanakan dengan rutin guna menambah tingkat kesegaran jasmani siswa.
- c. Sebagai masukan agar pihak sekolah selalu memperhatikan tentang kesegaran jasmani siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Menurut pendapat Muhajir (2007:67), bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sedangkan menurut SadosoSoemosardjuno (1998:19), bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

PendapatJunusul Hairy(1989:9), “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya”.Kesegaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan, maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh. Seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin mempertahankan kesegaran jasmani agar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.

Djoko Pekik I (2004:2-3) kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Kesegaran Statis

Kesegaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

b. Kesegaran dinamis

Kesegaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

c. Kesegaran motoris

Kesegaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif, efisien, aman, dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

a. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) mengatakan bahwa:
komponen kesegaran dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1) Ketahanan Jantung (*cardiovascular endurance*)

Ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur kemampuan melalui tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama. Dalam hal ini , peredaran darah kita harus dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot agar dapat menjalankan fungsinya. Semakin baik ketahanan jantung dan peredaran darah kita, otot-otot semakin dapat bertahan lebih lama menjalankan fungsinya.

Untuk memperbaiki ketahanan jantung dan peredaran darah, maka kita harus melakukan latihan-latihan olahraga secara terus menerus dan teratur paling sedikit 20-30 menit, pada keadaan denyut jantung 70% dari denyut jantung yang maksimal. Denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan latihan olahraga adalah $220 - \text{umur}$ yang dinyatakan dalam satu tahun. Misalnya orang berumur lima puluh tahun , maka denyut jantung maksimal yang boleh dicapai pada waktu melakukan olahraga adalah $220 - 50 = 170$ denyut semenit. Jadi sebaiknya berlatih sampai denyut jantung $\frac{70}{100} \times 170 = 119$ denyut per menit.

2) *Kekuatan (strength)*

Kekuatan adalah kemampuan maksimal seseorang untuk mengangkat suatu beban. Anggapan yang salah adalah pemikiran bahwa jika dari golongan otot-otot kita kuat, maka ini mencerminkan kekuatan seluruh tubuh kita. Oleh karena itu agar jasmani kita segar, maka semua otot tubuh harus dilatih, kemampuan otot menjadi maksimal, jika kita melakukan latihan, sebaiknya mengikutsertakan semua otot tubuh.

3) *Ketahanan Otot (muscular endurance)*

Ketahanan otot sangat erat hubungannya dengan kekuatan, ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Apabila kita ingin memperbaiki ketahanan otot, kita harus melakukan latihan beban, dengan beban yang ringan tetapi sering diulang.

4) *Kelenturan (flexibility)*

Kapasitas fungsional persendian kita untuk gerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada otot, tendo, dan ligament persendian. Untuk memperbaiki kelenturan tubuh kita harus menggerak-gerakkan persendian secara teratur. Menurut Junusul Hairy (1989:10) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah Kesegaran Organik (*Organic Fitness*).

Kesegaran organik maksudnya adalah sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orang tua dan dipengaruhi oleh umur, dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan.

Menurut Djoko Pekik I(2004:4) kesegaran berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- 1) Daya tahan paru-jantung: yakni kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot: kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- 3) Kelenturan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kita dapat dikatakan segar bila jantung dan peredaran darah baik, sehingga tubuh menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Otot kita mampu menjalankan fungsinya secara berulang, tanpa mengalami lelah yang berlebihan , juga persendian dapat bergerak pada daerah gerakannya masing-masing secara normal. Agar kesegaran jasmani kita baik, maka kita tidak dapat hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja , tetapi harus dilatih untuk semua komponen.

b. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

Endang Rini S dan Fajar Sri W (2008:2) mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan dikelompokkan menjadi:

1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2) Koordinasi

Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

3) Power

Power adalah output kerja per unit waktu.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Junusul Hairry (1989:10) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan adalah Kesegaran Dinamik (*Dynamic Fitness*) kesegaran dinamik yang dimaksud adalah kesiapan dan kapasitas

tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan, yang harmonis dari berbagai faktor serta mampu merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:6-7) kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung dan tidak langsung bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga faktor yaitu :

a. Gizi

Apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik kebugaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. sumber energi dengan proporsi : karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

b. Latihan Jasmani

Melakukan aktifitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat

sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kesegaran jasmani adalah (1) Penambahan kekuatan dan daya tahan, membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari, karena tidak lekas lelah, (2) Latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah (3) Gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ-organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu kerja terus-menerus sepanjang hari tanpa tanpa berhenti kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi metabolisme. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Menurut Abdulkadir Ateng (1992:65) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, serta pemeriksaan dokter apabila diperlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyah menjadi lebih kuat.
- d. Latihan atau aktivitas jasmani yang disesuaikan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.

- e. Pekerjaan yang disesuaikan dengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran.

.Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani yang optimal akan dapat tercapai apabila seseorang memperoleh dan mendapat gizi yang seimbang, serta melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur serta melakukan istirahat yang cukup.

4. Hakikat Latihan

Secara sederhana latihan adalah suatu proses pengulangan yang dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dalam waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik. Seseorang melakukan latihan karena merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. Menurut Bompas dalam Awan Haryono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan adalah memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidaklah cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang telah diberikan pelatih amatlah penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk

mencapai prestasi yang maksimal, namun teknik, taktik dan mental juga amatlah penting untuk dilatih.

Menurut Sukadiyanto (2010: 2), menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Harsono, (1988: 102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Prinsip-prinsip latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:17) harus meliputi 3 macam, yaitu : intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

a. Intensitas Latihan

Kurang lebih 60-85% dari denyut jantung maksimal, ini pada umumnya berarti bahwa latihan dilakukan sampai berkeringat dan bernafas dalam tanpa timbul sesak nafas atau timbul keluhan. Denyut jantung maksimal adalah 220-umur (dalam tahun).Intensitas adalah kuantitas yang ditunjukkan berat ringanya latihan.

b. Lama Latihan.

Lama latihan adalah 20-60 menit, kontinyu dalam melibatkan otot-otot besar. Sedangkan menurut Harsono (1988:62) bahwa lama berlatih dalam *training zone* untuk olahraga prestasi 45-120 menit sedang untuk olahraga kesehatan 20-30 menit. Untuk meningkatkan kebugaran paru dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

c. Frekuensi Latihan

Banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali seminggu.Selang 2 hari sekali bila 3 kali seminggu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan (olahraga) adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang

optimal. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program/bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti prinsip-prinsip atau azas-azas pelatihan. Yang dimaksud dengan sistematis adalah terencana, menurut jadwal dan menurut pola sistem tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang yaitu dilakukan lebih dari satu kali secara sistematis sehingga gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah maksudnya adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

5. Senam Kesegaran Jasmani

Imam Hidayat (1982: 2) menyatakan bahwa secara umum senam dapat diartikan suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Lebih lanjut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 2) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Dewasa ini banyak sekali bermunculan macam-macam nama senam seperti : senam pagi, senam kesegaran jasmani, senam aerobik, senam jantung sehat, senam lansia, senam otak, senam diabetes, dan lain-lain. Setiap macam atau

nama dari senam tersebut, tentu latihan atau gerakan-gerakannya memang sengaja dibuat, kemudian disusun secara sistematis, serta mempunyai tujuan tertentu.

Upaya meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan jasmani seperti Senam Kesegaran Jasmani. Apabila rangkaian gerakan ini dilakukan secara keseluruhan dengan intensitas latihan yang benar, terukur, dan teratur diharapkan para pelakunya dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, pemupukan watak, disiplin, dan sportivitas.

Rangkaian gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2012 merupakan peningkatan dan pengembangan dari Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang sudah diperkenalkan. Sedangkan Senam Kesegaran Jasmani 2012 adalah senam yang rangkaian gerakannya sudah disusun secara benar terukur dan sudah menyeluruh yang terdiri dari:

a. Pemanasan

Dalam pemanasan ada 8 gerakan, dari masing-masing gerakan dilakukan 4 kali 8 hitungan.

b. Inti

Dalam gerakan inti ada 10 gerakan, dari masing-masing gerakan dilakukan 5 kali 8 hitungan.

c. Pendinginan

Dalam gerakan pendinginan ada 5 gerakan, dari masing-masing gerakan dilakukan 4 kali 8 hitungan.

Rangkaian gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2012 diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaan Jam Krida Olahraga Keputusan Presiden RI No. 17

tahun 1984 dan menambah alternatif pilihan bagi masyarakat untuk melaksanakan senam agar dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya.

6. Pengaruh Senam Terhadap Kesegaran Jasmani

Senam merupakan sarana untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan, sehingga tujuan pembelajaran senam di Sekolah Dasar, juga mengacu kepada tujuan pembelajaran jasmani seperti yang tercantum pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan di Sekolah Dasar (2006).

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang

sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Latihan senam bagi anak Sekolah Dasar yang dilakukan dengan cara yang benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup melalui guru pendidikan jasmani akan bermanfaat bagi anak.

7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD) Kelas V Usia 10-12 Tahun

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Siti Partini (1995:106-116), menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun). Menurut pendapat dari Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S. (1995:106-166) dalam buku Psikologi Perkembangan, menyatakan bahwa masa kanak-kanak berlangsung pada usia 2.0-12.0 tahun. Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi dua yaitu masa kanak-kanak awal yang berlangsung pada usia 2.0-6.0 tahun dan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung pada usia 6.0-12.0 tahun.

- a. Masa kanak-kanak awal (2.0-6.0 tahun) mempunyai karakteristik:
 - 1) Anak masih sangat ketergantungan terhadap orangtua dan anak mulai belajar makan-makanan padat.
 - 2) Anak mulai belajar berjalan, berlari dan melompat.
 - 3) Anak mulai belajar berbicara dan berinteraksi dengan orangtua, saudara, tetangga, orang lain dan atau dengan lingkungan sekitarnya.
 - 4) Anak mulai belajar menguasai dan mengatur alat pembuangan kotoran.
 - 5) Anak mulai belajar mengenal perbedaan gender atau alat kelamin.
 - 6) Anak mulai belajar menstabilkan fisik dan memperhalus gerakan.
 - 7) Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan sosial.

- 8) Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri, dan perasaan untuk membedakan hal-hal yang benar atau salah, halus atau kasar.
 - 9) Anak mulai belajar permainan, belajar menjelajah, belajar meniru orang lain dan kadang-kadang memperlihatkan kreatifitasnya.
- b. Masa kanak-kanak akhir (6.0-12.0 tahun) mempunyai karakteristik:
- 1) Anak mulai belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk memperbaiki kualitas permainan yang biasa dilakukan.
 - 2) Sebagai makhluk hidup yang sedang tumbuh, anak mulai belajar mengembangkan sikap, ras dan logika yang sehat mengenai diri sendiri dan orang lain.
 - 3) Anak mulai belajar menguasai alat atau metode untuk bergaul, berinteraksi/berkomunikasi dan bermain dengan kelompok atau teman sebaya.
 - 4) Anak mulai belajar mengembangkan tugas dan peran social berdasarkan status gendernya (pria tau wanita).
 - 5) Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
 - 6) Anak mulai belajar mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-harinya.
 - 7) Anak mulai belajar mengembangkan kata hati/batin, moral/sikap dan skala nilai terhadap kelompok social atau lembaga.
 - 8) Anak mulai belajar mencapai kebebasan secara pribadi, bersaing dan ingin berkuasa sehingga sering timbul kenakalan.
 - 9) Anak mulai timbul minat untuk belajar berfikir realitas, berimajinasi dan mengembangkan rasa ingin tahu.

Perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah dasar masih cenderung tergantung oleh pola hidup yang diajarkan oleh orang tuanya. Di mana anak masih menggantungkan kehidupannya pada orang tua. Sehingga aktivitas yang dilakukan oleh anak harus mendapatkan arahan dari orang tua. Tingkat aktivitas anak sekolah dasar memasuki masa aktif dengan kecenderungan untuk bermain sehingga pengarahan orang tua ke aktivitas yang positif sangat dibutuhkan oleh anak. Dengan mengurangi aktivitas yang kurang aktif dan positif yang menghambat perkembangan dan pertumbuhan anak. Karakteristik anak sekolah dengan ini masih belum memiliki pola yang teratur sehingga masih perlu adanya

perhatian dari orang tua atau guru di sekolah dengan kegiatan yang positif dan aktif.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Herdiyanto (2010) tentang “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas.

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel penelitian. Perlakuan berupa Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu. Teknik pengambilan data yang dipergunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang diambil sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri I Jatilawang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata pretest sebesar 13,88 menjadi 18,03 pada pengukuran posttest atau mengalami peningkatan sebesar 29, 90%. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesegaran jasmani yang cukup baik, yaitu kriteria kurang menjadi baik.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya, dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari secara efektif, efisien, aman, dan lancar tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya untuk keperluan mendadak.

Kesegaran jasmani akan dapat dicapai secara optimal jika aktivitas atau latihan jasmani dilakukan secara terus-menerus dan teratur, salah satunya dengan melakukan senam kesegaran jasmani 2012 yang gerakannya sudah disusun secara sistematis serta terdiri dari pemanasan, inti, dan pendinginan.

Bagi siswa kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Mengingat pelajaran pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, maka perlu melakukan aktifitas lain yang bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa yaitu dengan melaksanakan senam SKJ 2012 tiga kali dalam seminggu, hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

D. Hipotesis Penelitian

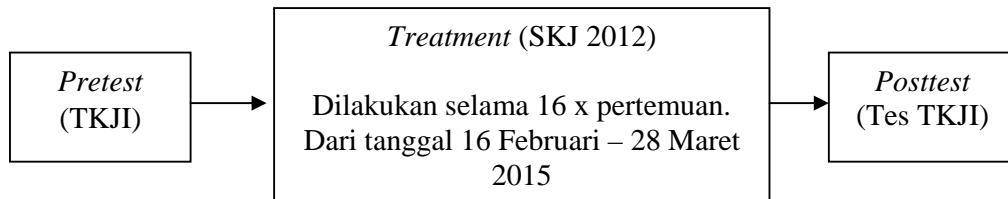
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: ada pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban 1 Tahun Ajaran 2014/2015

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang mengambil data diawal serta memberikan perlakuan terhadap sampel dan diakhiri dengan mengambil data akhir setelah selesai perlakuan. Perlakuan terhadap sampel berupa Senam Kesegaran Jasmani 2012. Pemberian perlakuan dan pengambilan data dilaksanakan di lapangan Desa Mororejo, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest - Posttest Design*, yang digambarkan secara skema sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

B. Definsi Operasional Variabel Penelitian

Ada dua variabel pada penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Senam Kesegaran Jasmani 2012, sedangkan variabel tergantung pada penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I, Tempel, Sleman.

Senam Kesegaran Jasmani adalah latihan Senam Kesegaran Jasmani 2012 selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu, yang dilakukan oleh siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I, Tempel, Sleman. Sedangkan

tingkat kesegaran jasmani adalah tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I, Tempel, Sleman.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa SD Muhammadiyah Domban I, Tempel, Sleman. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas V dengan jumlah 32 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun (Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010). Langkah-langkah pengukuran dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun disajikan pada lampiran 5.

Pengambilan data tingkat kesegaran jasmani siswa dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran terhadap reabilitas dan validitas instrumen, karena instrumen yang digunakan merupakan instrumen yang sudah standar yakni mempunyai nilai reliabilitas 0,911 untuk putera dan 0,942 untuk puteri serta mempunyai nilai validitas 0,884 untuk putera dan 0,897 untuk puteri. Selain itu, instrumen tersebut telah dibakukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat

Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta 2010. Jadwal pemberian perlakuan dan pengambilan data disajikan pada lampiran 1.

Tingkat kesegaran jasmani pada penelitian ini diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun 2010 yang terdiri dari:

1. Kemampuan lari 40 meter adalah waktu tempuh yang dapat dicapai siswa kelas V sekolah dasar saat melaksanakan lari 40 meter.
2. Kemampuan gantung siku tekuk adalah lamanya waktu yang dapat dipertahankan oleh siswa kelas V sekolah dasar saat melakukan gantung siku tekuk (*pull up*).
3. Kemampuan baring duduk selama 30 detik adalah jumlah ulangan yang dapat dilakukan oleh siswa kelas V sekolah dasar saat melakukan baring duduk (*sit up*) selama 30 detik.
4. Kemampuan loncat tegak adalah ketinggian yang dapat diraih siswa kelas V sekolah dasar saat melakukan loncat tegak (*vertical jump*).
5. Kemampuan lari 600 meter adalah waktu tempuh yang dapat dicapai siswa kelas V sekolah dasar saat melaksanakan lari 600 meter.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak 10-12 tahun. Data berupa hasil tes kesegaran jasmani (lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter) dihitung rata-rata dan persentase. Nilai dari kelima tes tersebut dijumlahkan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Dalam proses pengambilan data ini peneliti dibantu teman sejawat dengan membagi tugas pada setiap *item* tes sehingga setiap *item* tes ada petugasnya masing-masing. Adapun rincian pengumpulan data yang dilaksanakan adalah :

1. Siswa dibariskan, berdoa, dan diberi penjelasan tentang pelaksanaan tes
2. Siswa melakukan pemanasan
3. Siswa melakukan tes lari 40 meter
4. Siswa melakukan tes gantung siku
5. Siswa melakukan tes baring duduk
6. Siswa melakukan tes loncat tegak
7. Siswa melakukan lari 60 meter
8. Siswa melakukan pendinginan, berdoa'a, dan istirahat

Hasil pada peneliti disimpulkan dengan dilakukan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang didasarkan pada kriteria tingkat kebugaran jasmani.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data hasil *pretest* dibandingkan dengan hasil *posttest*. Berikut adalah kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa putra-putri umur 10-12 tahun.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Umur 10-12 Tahun

Nilai	Lari 40m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30"	Loncat tegak	Lari 600m	Nilai
5	s.d-6,3"	51"-ke atas	23-ke atas	46-ke atas	s.d-2'09"	5
4	6,4"-6,9"	31"-50"	18-22	38-46	2'10"-2'30"	4
3	7,0"-7,7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7,8"-8,8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8,9"-dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45"-d.st	1

Sumber: Kemendiknas (2010)

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Umur 10-12 Tahun

Nilai	Lari 40m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30''	Loncat tegak	Lari 600m	Nilai
5	s.d-6,7''	40''-ke atas	20-ke atas	42-ke atas	s.d-2'32''	5
4	6,8''-7,5''	20''-39''	14-19	34-41	2'33''-2'54''	4
3	7,6''-8,3''	8''-19''	7-13	28-33	2'55''-2'28''	3
2	8,4''-9,6''	2''-7''	2-6	21-27	2'29''-3'22''	2
1	9,7''-dst	0''-1''	0-1	20 dst	3'23''-d.st	1

Sumber: Kemendiknas (2010)

Tabel 3. Kriteria Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Umur 10-12 Tahun

No	Kriteria	Interval Nilai
1.	Baik Sekali	22 – 25
2.	Baik	18 – 21
3.	Sedang	14 – 17
4.	Kurang	10 – 13
5.	Sangat Kurang	5 - 9

Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2010

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitas dan penghitungan homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis.

a) Penghitungan normalitas.

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penguji normalitas sebaran data panjang tungkai, power tungkai dan tingkat kecepatan

tendangan sabit yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$K_D = 1,36 \sqrt{\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}$$

Keterangan:

K_D = Harga *Kolmogrov-Smirnov* yang dicari

n_2 = Jumlah sampel yang diobservasi atau diperoleh

n_1 = Jumlah sampel yang diharapkan

Kriteria yang digunakan K_D hasil perhitungan lebih kecil dari K_D tabel dengan taraf signifikan 0,05 dan derajat kebebasan sebesar jumlah seluruh frekuensi yang diperoleh dikurangi frekuensi harapan. Maka sebaran datanya berdistribusi normal. Sedangkan apabila $K_D < K_{tab}$, maka sebaran datanya berdistribusi tidak normal.

b) Penghitungan Homogenitas.

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Berikut disajikan rumus uji-F:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

2. Pengujian Hipotesis.

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji-t satu sampel atau *paired sample t-test*. Rumus uji-t menggunakan model *before-*

after (sebelum-sesudah). Menurut Sugiyono (2007: 96) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{\sum di}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{n \sum d_i^2 - (\sum d_i)^2}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sampel

d = selisih nilai rata-rata.

n = ukuran sampel

Untuk mengetahui signifikansi atau tidaknya pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban 1 Tahun Ajaran 2014/2015 sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikansi (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_o) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani *Pretest*

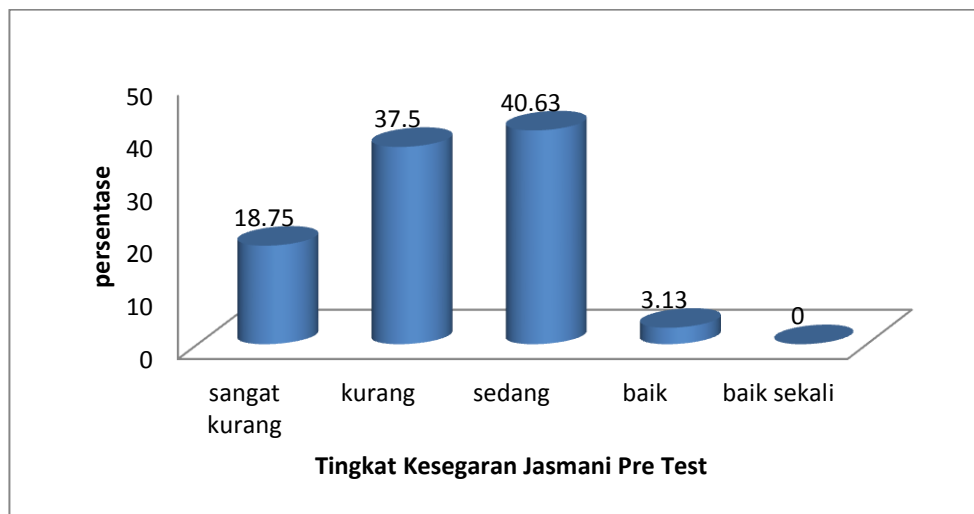
Statistik	Skor
Mean	12.9062
Minimum	6.00
Maksimum	18.00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesegaran Jasmani *pretest* dengan rerata sebesar 12,9. Sedangkan skor tertinggi sebesar 18 dan skor terendah sebesar 6. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Kesegaran Jasmani *pretest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani *Pretest*

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2	18 – 21	1	3,13	Baik
3	14 – 17	13	40,63	Sedang
4	10 – 13	12	37,50	Kurang
5	5 - 9	6	18,75	Sangat Kurang
Jumlah		32	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kesegaran Jasmani *pretest* adalah kurang dengan pertimbangan rerata dari tingkat Kesegaran Jasmani *pretest* yaitu 12,9. Tingkat Kesegaran Jasmani *pretest* yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 1 orang atau 3,13%, sedang 13 orang atau 40,63%, kurang 12 orang atau 37,50% dan sangat kurang 6 orang atau 18,75%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani *Pretest*

2. Deskripsi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Kesegaran Jasmani *Posttest*

Statistik	Skor
Mean	15.4688
Minimum	7.00
Maksimum	22.00

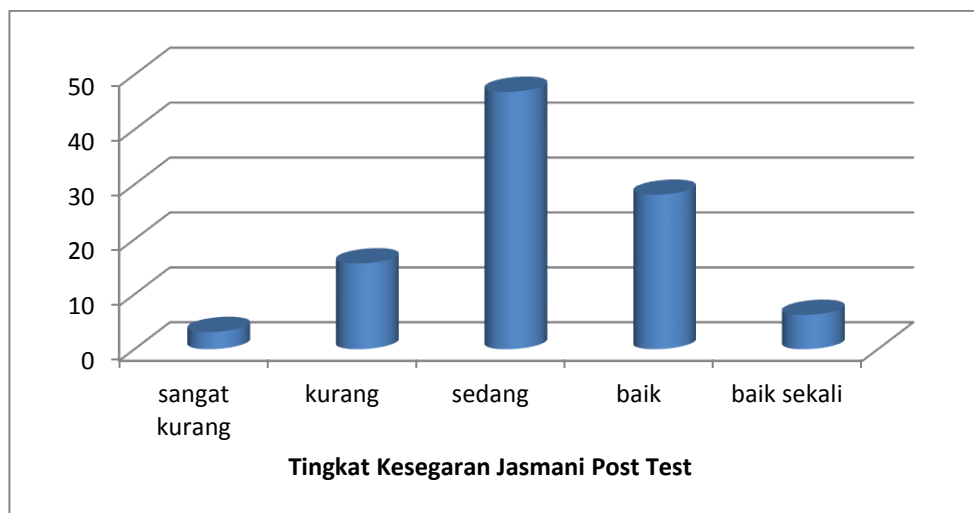
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kesegaran Jasmani *posttest* dengan rerata sebesar 15,46. Sedangkan skor tertinggi sebesar 22 dan skor

terendah sebesar 7. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat Kesegaran Jasmani *posttest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani *Posttest*

NO	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kriteria
1	22 – 25	2	6.25	Baik Sekali
2	18 – 21	9	28.13	Baik
3	14 – 17	15	46.88	Sedang
4	10 – 13	5	15.63	Kurang
5	5 - 9	1	3.13	Sangat Kurang
Jumlah		32	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat Kesegaran Jasmani *posttest* adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari tingkat Kesegaran Jasmani *posttest* yaitu 15,46. Tingkat Kesegaran Jasmani *posttest* yang berkategori baik sekali 2 orang atau 6,25%, baik 9 orang atau 28,13%, sedang 15 orang atau 46,88%, kurang 5 orang atau 15,63% dan sangat kurang 1 orang atau 3,13%. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i> Kesegaran Jasmani	0,577	Normal
2	<i>Post test</i> Kesegaran Jasmani	0,094	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan

nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikasnsi	Kesimpulan
Kesegaran Jasmani	0,997	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015 sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 10. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Kesegaran Jasmani</i>	6,729	2,03	0,000	2,56250

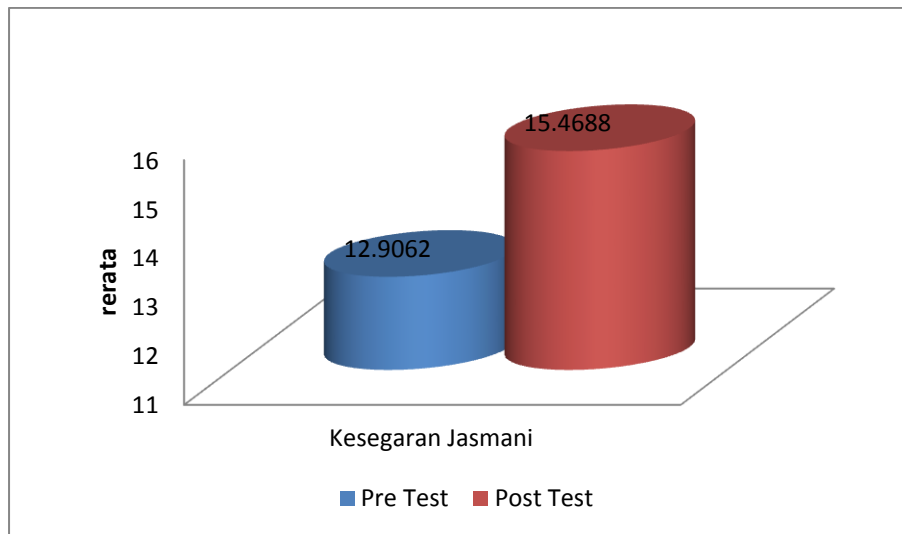
Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6,729 > 2,03$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a

diterima, berarti terdapat pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 12,9062 dan rerata *posttest* sebesar 15,4688 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 2,56250, hal ini menunjukkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 memberikan perubahan yaitu lebih baik 19,85% dibandingkan sebelum diberikan latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6,729 > 2,03$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,56250 ini menunjukkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 memberikan perubahan yaitu lebih baik 19,85% dibandingkan sebelum diberikan latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 4. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 mampu memberikan sumbangan yang positif terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V di SD Muhammadiyah Domban 1. Suatu hal yang baru di mana kegiatan senam di kalangan pendidik yang selama ini menganggap senam adalah materi ajar yang kurang diminati siswa dan kurang dapat tersampaikan dengan baik di beberapa sekolah. Akan tetapi, berdasarkan penelitian tersebut dapat menjadi gambaran bahwa latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 mampu memberikan andil dalam proses peningkatan kesegaran jasmani.

Pada dasarnya pendidikan jasmani olahraga kesehatan di lingkungan sekolah dasar kini menjadi hal yang paling disenangi oleh siswa sekolah dasar. Hal ini dikarenakan siswa memiliki hobi dan karakter bermain yang masih tinggi. Sehingga hal ini menjadi kesempatan bagi siswa untuk bergerak aktif. Kurangnya aktivitas fisik atau kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan oleh siswa sekolah dasar secara khusus dan secara umum oleh masyarakat saat ini menjadi penyebab

penurunan tingkat kesegaran jasmani dan kesehatan. Kegiatan-kegiatan yang dirasa kini telah menjadi budaya masyarakat yang kurang sehat memiliki pengaruh yang besar terhadap pola hidup sehat masyarakat pada umumnya. Budaya televisi dan *game* yang telah meracuni siswa sekolah dasar pada saat ini sehingga siswa kurang memiliki wawasan gerak yang mengakibatkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah kini harus mampu menjembatani masalah tersebut agar siswa tetap memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik sehingga tidak rentan oleh penyakit. Menurut Muhajir (2007:67), bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja dan tugas yang dilakukan sehari-hari) secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dengan adanya latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 ini dapat menjadi alternatif siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya agar mampu kegiatan fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani yang baik bagi seorang siswa memiliki peranan yang sangat penting selain untuk menjaga kesehatan juga dapat menjadi pendukung siswa dalam belajar. Dengan kesegaran jasmani yang prima siswa akan memiliki pasokan oksigen ke dalam tubuh secara optimal sehingga pola pikir, konsentrasi dan daya ingat siswa akan terjaga. Hal ini akan membantu siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar sehari-hari di sekolah. Dengan melakukan latihan senam kesegaran jasmani tahun 2012 siswa akan melatih diri dan anggota tubuh

untuk melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi yang baik. Sehingga tidak hanya fisik saja yang bekerja. Akan tetapi, pola pikir dan kerja otak dapat diasah dan dikembangkan melalui latihan senam kesegaran jasmani tahun 2012 tersebut.

Perkembangan siswa dengan adanya latihan senam kesegaran jasmani tahun 2012 ini akan semakin baik. Hal ini dikarenakan tidak hanya fisik saja yang mampu diperbaiki oleh kegiatan latihan ini. Akan tetapi, latihan ini akan menimbulkan efek positif setelah melakukan senam. Dengan terkurasnya tenaga, siswa akan terdorong untuk mengganti tenaga yang hilang tersebut. Hal-hal yang dilakukan yaitu dengan mengatur pola makan dan waktu istirahat. Hal ini membawa hal yang positif dengan memacu kegiatan lain yang memiliki hubungan dengan proses terbentuknya pola hidup sehat.

Tingkat kesegaran jasmani tidak hanya dapat diraih begitu saja, tetapi harus melalui latihan, pengaturan waktu istirahat dan menjaga pola hidup sehat. Dengan proses latihan yang terstruktur akan membuat siswa memiliki aktivitas yang mampu mengarahkan ke kegiatan yang bermanfaat. Sehingga asupan yang mereka makan dapat berguna dan bisa dimanfaatkan dengan maksimal. Tanpa asupan gizi yang baik seseorang tidak akan mampu melakukan aktivitas fisik yang berat. Faktor kelelahan yang berarti akan mempengaruhi psikis seseorang yaitu merasa takut untuk melakukan aktivitas fisik kembali. Sehingga perlu adanya pengaturan waktu istirahat sehingga dapat mengembalikan kesegaran jasmani yang telah dimiliki.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,56250 ini menunjukkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012 memberikan perubahan yaitu lebih baik 19,85% dibandingkan sebelum diberikan latihan Senam Kesegaran Jasmani tahun 2012.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh latihan senam kesegaran jasmani tahun 2012 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tahun Ajaran 2014/2015, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi guru, sebagai sarana evaluasi kualitas aktivitas fisik yang telah dilakukan.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan fisiknya demi memiliki kesegaran jasmani yang baik.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa tetap terjaga kesegaran jasmaninya.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan senam kesegaran jasmani tahun 2012 agar siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng (1992: 65) *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta Penerbit Andi.
- Endang Rini S dan Fajar Sri W. (2008). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Prodi DII PGSD Penjas FIK.UNY.
- Herdianto (2010). *Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 JatiLawang Kabupaten Banyumas*.UNY.
- Imam Hidayat (1982). *Senam Lantai*. Jakarta: Depdikbud.
- Junusul Hairy (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Dep. P dan K.
- Kemendiknas (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Kemendiknas.
- Mahendra Agus (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Muhajir (2007:57). *Kesegaran Jasmani adalah Kemampuan dan Kesanggupan*.
- Sadoso Soemosardjono (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfa Beta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukadiyanto (2010). *Konsep Dasar Latihan Fisik Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana*.UNY.

LAMPIRAN

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAHA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 15/PGSD/I/2015
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **F. Suharjana, M.Pd**
Fakultas Ilmu Keolahraaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Supriyati
NIM : 13607227036
Judul Skripsi : Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah
Domban 1 Tahun Ajaran 2014/2015 Dengan Senam Kesegaran
Jasmani Tahun 2012

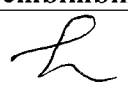










Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Januari 2015
Kaprodi PGSD Penjas.

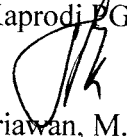
Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : SUPRIYATI
 NIM : 13604227036
 Program Studi : PGSD
 Jurusan : POR
 Pembimbing : F. SUHARJANA, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	12-1-2015	Permasalahan	
2.	16-1-2015	Umum masalah	
3.	20-1-2015	Kajian Instansi	
4.	26-1-2015	Teori Senam	
5.	2-2-2015	Prinsip-prinsip Latihan	
6.	6-2-2015	Program Latihan	
7.	16-2-2015	Jengambila data Pre Test	
8.	30-3-2015	Analisis Data Penelitian	
9.	13-3-2015	Pembahasan Hasil Penelitian	
10.	24-3-2015	Kesimpulan & Saran	
11.	17-3-2015	Kelempakan Skripsi	

Mengetahui
 Kaprodi PGSD Penjas,


 Sriawan, M.Kes.
 NIP 19580830 198703 1 003

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

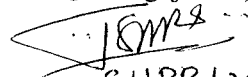
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : SUPRIYATI
Nomor Mahasiswa : 13604227036
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 terhadap Peningkatan kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman Tahun 2014/2015
Pelaksanaan pengambilan data :
Waktu : 16-02-2015 s.d. 28-03-2015
Tempat / objek : SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman

Atas perhatian , bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih .

Yogyakarta, 5-2-2015

Yang mengajukan,



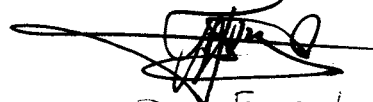
SUPRIYATI
NIM. 13604227036

Kaprodi. S1 PGSD Penjas,



Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP. 19580830 198703 1 003

Mengetahui :
Dosen Pembimbing,



Drs. F. Suharyana, M.Pd.
NIP. 1958 0706 198403

1002.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 070/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

09 Februari 2015

Yth. : Pimpinan Pusat Muhammadiyah
Jl. Cik Ditiro No. 23 Yogyakarta

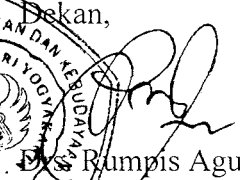
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Supriyati
NIM : 13604227036
Program Studi : S I PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 16 Februari s.d 28 Maret 2015
Tempat/obyek : SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman Tahun 2014/2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Domban I Tempel
2. Kaprodi S I PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

Kantor Yogyakarta

Jln. Cik Ditiro 23 Yogyakarta 55225

Telp. (0274) 553132

Faks. (0274) 553137

Website : www.muhammadiyah.or.id

Kantor Jakarta

Jln. Menteng Raya 62 Jakarta 10340

Telp. (021) 3903021

Faks. (021) 3903024

E-mail : pp_muhammadiyah@yahoo.com

Nomor : 57/I.O/A/2015

Lamp : -

Hal : Izin Penelitian

Yogyakarta, 22 Rabiul Akhir 1436 H

12 Februari 2015 M

Kepada Yth. :
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Assalaamu` Alaikum wr. wb

Memperhatikan surat Saudara nomor 070/UN.34.16/PP/2015 tanggal 09 Februari 2015 perihal Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Pimpinan Pusat Muhammadiyah dapat memberikan izin penelitian kepada Saudari Supriyati mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk penelitian di SD Muhammadiyah Domban I Temple Sleman dengan judul "Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani Tahun 2012 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Domban I Temple Sleman Tahun 2014/2015" dengan ketentuan :

1. Memberikan laporan penelitiannya kepada Pimpinan Pusat Muhammadiyah.
2. Mematuhi tata tertib dan mentaati ketentuan yang berlaku serta tidak menyalahgunakan ijin penelitian untuk kepentingan lain.
3. Terlebih dahulu menghubungi pihak yang terkait untuk menentukan waktu wawancara (jika diperlukan wawancara)

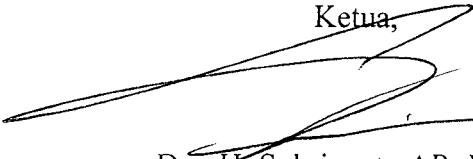
Demikian surat ini kami sampaikan untuk diketahui dan dimaklumi.

Wassalaamu` Alaikum wr. wb.


Pimpinan Pusat Muhammadiyah

Ketua,

Sekretaris Umum,


Drs. H. Sukriyanto AR, M. Hum.

NBM. 234 642


Dr. H. Agung Danarto, M.Ag.

NBM. 608 658

Tembusan :

1. Kepala SD Muhammadiyah Domban I Temple Sleman
- ✓ 2. Saudari Supriyati



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I
TERAKREDITASI : A

Alamat : Karanggewang, Mororejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta, 55552

SURAT KETERANGAN IJIN PENELITIAN

Nomor : 13 /SD Muh. Db I/II/2015

Berdasarkan surat pengantar dari Universitas Negeri Yogyakarta No: 070/UN.34.16/PP/2015 tertanggal 9 Februari 2015 dan Pimpinan Pusat Muhammadiyah Jl. Cik Ditiro No 23 Yogyakarta No: 57/1.0/A/2015 tertanggal 12 Februari 2015, dengan ini kami:

Nama : Drs. Sudaryanta
NIP : 19631230 198604 1 002
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Muh Domban I Tempel Sleman

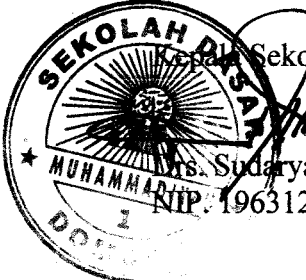
Dengan ini mengijinkan kepada saudara :

Nama : Supriyati
NIM : 13604227036
Tempat/Tanggal lahir : Sleman, 03 April 1968
Jabatan : Guru Penjaskes SD N Kapukanda Tempel Sleman

Untuk melaksanakan Penelitian dalam rangka tugas akhir skripsi di SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman yang dimulai dari tanggal 16 Februari 2015 sampai dengan tanggal 28 Maret 2015.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tempel, 14 Februari 2015


Kepala Sekolah
Drs. Sudaryanta
NIP. 19631230 198604 1 002



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 546 / UP - 47 / II / 2015

Number

No. Order : 006882

Diterima tgl : 5 Februari 2015

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur

Name

Kapasitas : 50 meter

Capacity

Daya Baca : 2 mm

Readability

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufaktur

:-

:-

: Kamaki

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Supriyati

: SDN Kapukanda Tempel Sleman

METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

: Komparator 1 m

: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

HASIL TERA ULANG

Result of verification

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 5 Februari 2015

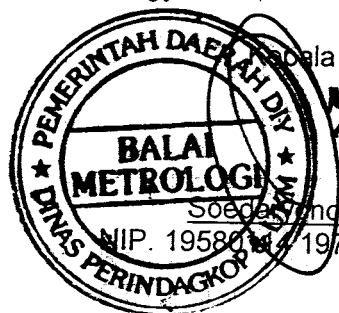
: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015

: 4 Februari 2016

Yogyakarta, 5 Februari 2015



LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE


I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Supriyati
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1.000,00
0 - 20	2.000,00
0 - 30	3.000,00
0 - 40	4.000,00
0 - 50	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono, SE. MM
NIP. 19610807.198202.1.007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 548 / SW - 10 / II / 2015

Number

No. Order : 006882

Diterima tgl : 5 Februari 2015

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Kapasitas : 9 jam

Daya Baca : 1 detik

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur : Casio

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Supriyati

: SDN Kapukanda Tempel Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

Result

: 5 Februari 2015

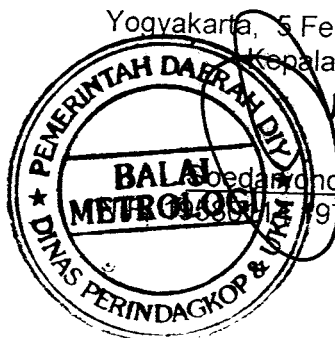
: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban : $55\% \pm 10\%$

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 5 Februari 2015

Kepala



BALAI METROLOGI

DINAS PERINDAGKOP & USAHA KECIL MENENGAH

SE

1979031006

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

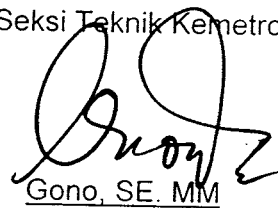
1. Referensi : Supriyati
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE. MM

NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I
TERAKREDITASI : A

Alamat : Karanggewang, Mororejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta, 55552

SURAT KETERANGAN

Nomor : 15/SD Muh. Db I/IV/2015

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Domban I,
dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Supriyati, A.Ma.Pd
NIM	: 13604227036
NIP	: 19680403 198804 2 001
Tempat/Tanggal Lahir	: Sleman, 03 April 1968
Jabatan	: Guru Penjaskes SD N Kapukanda Tempel Sleman

Telah melaksanakan Penelitian dalam rangka tugas akhir skripsi, di SD Muhammadiyah Domban I Tempel Sleman yang dimulai dari tanggal 16 Februari 2015 sampai dengan tanggal 28 Maret 2015.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tempel, 30 Maret 2015

Kepala Sekolah,

Sudaryanta
NIP/19631230 198604 1 002



PRE TEST

NO	L/P	LARI 40 M	GANTUNG SIKU	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 600 M
1		6,49	36,75	15	55	3,16
2		7,86		13	25	3,54
3		7,46	23,18	13	35	3,17
4		7,17	16,15	11	25	3,01
5		7,06	11,25	10	32	3,11
6		7,45	11,25	12	41	3,04
7		8,2	13,65	12	27	3,38
8		7,69	16,75	15	36	3,22
9		8,3		7	26	3,36
10		7,7	10,23	7	25	3,22
11		8,14	7,45	13	28	3,25
12		7,33	13,55	13	34	3,08
13		6,91	49,5	14	35	2,55
14		7,92	9,15	10	26	3,27
15		7,74		9	27	3,25
16		7,91	5,5	10	33	3,23
17		7,42	39,9	9	29	2,53
18		8,66		11	22	3,44
19		7,38	22,9	14	30	3,59
20		7,62	8,6	11	31	4,57
21		10,1		9	20	4,32
22		8,88	52,69	11	30	3,26
23		6,81	19,81	15	35	2,48
24		7,39		13	30	3,24
25		6,84	21,7	15	32	2,48
26		7,98	7,75	11	27	3,39
27		8,22	15,03	11	25	3,5
28		7,62	10,19	13	26	3,35
29		8,12	21,71	13	15	3,25
30		7,94	15,23	10	18	3,31
31		9,05		11	25	3,41
32		8,02		11	20	3,55

LARI 40 M	GANTUNG SIKU	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 600 M	total
4	4	4	3	5	2
2	0	0	3	2	1
3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	2	3
4	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	3
2	3	3	2	2	2
3	3	3	4	4	3
3	0	0	3	2	2
3	3	3	3	2	3
3	2	2	3	3	3
3	2	2	3	3	1
4	4	4	3	3	2
3	3	3	2	2	3
3	0	0	2	2	2
3	2	2	3	3	3
3	4	4	2	2	2
2	0	0	3	2	2
4	4	4	4	3	2
3	2	2	2	3	1
1	0	0	3	1	6
2	5	5	2	2	2
4	3	3	3	3	2
4	0	0	3	3	3
4	3	3	3	3	2
3	2	2	3	2	2
3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	2
3	4	4	3	2	2
3	5	5	2	2	2
3	3	3	3	3	1
3	4	4	3	1	2
3	3	3	3	1	2
2	0	0	3	2	2
3	0	0	3	1	2

POSTTEST

LARI 40 M	GANTUNG SIKU	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 600 M
6,09	38	18	57	2,05
7,6	10,12	14	28	3,14
7,3	30,01	15	40	3,07
7,1	17,15	12	27	2,8
7,02	11,25	13	25	3,01
7,4	12	14	35	2,84
8	13,75	14	49	3,18
7,5	16,95	16	36	3,02
7,07	20,15	8	30	3,06
7,69	12,23	7	27	3,12
7,04	10,35	15	34	3,05
7,03	16,5	16	35	2,9
6,8	12,1	18	40	2,41
7,02	5,5	11	28	3,27
7,04	40,9	10	30	3,25
7,8	9	10	33	3,2
7	42,9	11	31	2,45
8,6	10,6	12	12	3,14
7,08	23	16	33	3,2
7,02	10,6	12	35	4,5
10		10	25	4,02
8,08	53	14	35	3,21
6,01	30	24	39	2,3
7	10,35	16	35	3,24
6,3	21,7	11	35	2,48
7,71	10,75	11	30	3,29
8	20,03	12	32	3,3
7,34	21	15	30	3,1
8,12	24,65	15	20	3,25
7,04	16,32	12	21	3,31
9	5,15	11	29	3,41
8	6,51	11	25	3,5

LARI 40 M	GANTUNG SIKU	BARING DUDUK	LONCAT TEGAK	LARI 600 M	total
5	4	4	5	4	22
4	2	3	2	2	13
3	3	3	4	2	15
4	3	3	2	3	15
4	3	3	2	3	15
4	3	4	4	3	18
3	3	4	5	3	18
4	3	4	4	3	18
4	4	3	4	3	18
3	3	3	2	3	14
4	3	4	4	3	18
3	3	3	3	2	14
4	3	4	4	3	18
4	2	3	3	3	15
4	4	2	2	2	14
3	3	3	3	3	15
3	4	2	3	3	15
2	3	3	2	3	13
4	4	4	3	3	18
4	2	3	3	1	13
1	0	3	2	1	7
2	5	3	3	2	15
5	4	5	4	4	22
4	3	4	4	3	18
5	3	2	3	2	15
3	3	3	3	2	14
3	4	3	3	3	15
4	4	4	3	3	18
3	4	4	1	3	15
4	3	3	2	2	14
2	2	3	3	3	12
2	2	2	2	2	11

Lampiran 10. Analisis Hasil Penelitian

Statistik Deskriptif

Statistics

		PRE_TEST	POST_TEST
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		12.9062	15.4688
Median		13.0000	15.0000
Mode		13.00	15.00
Std. Deviation		2.91115	2.99445
Range		12.00	15.00
Minimum		6.00	7.00
Maximum		18.00	22.00

PRE_TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	3.1	3.1	3.1
	8	1	3.1	3.1	6.2
	9	4	12.5	12.5	18.8
	10	1	3.1	3.1	21.9
	11	1	3.1	3.1	25.0
	12	4	12.5	12.5	37.5
	13	6	18.8	18.8	56.2
	14	5	15.6	15.6	71.9
	15	3	9.4	9.4	81.2
	16	2	6.2	6.2	87.5
	17	3	9.4	9.4	96.9
	18	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

POST TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	3.1	3.1	3.1
	11	1	3.1	3.1	6.2
	12	1	3.1	3.1	9.4
	13	3	9.4	9.4	18.8
	14	5	15.6	15.6	34.4
	15	10	31.2	31.2	65.6
	18	9	28.1	28.1	93.8
	22	2	6.2	6.2	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE_TEST	POST_TEST
N		32	32
Normal Parameters ^a	Mean	12.9062	15.4688
	Std. Deviation	2.91115	2.99445
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.218
	Positive	.098	.218
	Negative	-.138	-.145
Kolmogorov-Smirnov Z		.780	1.236
Asymp. Sig. (2-tailed)		.577	.094
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

PRE_TEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	62	.997

Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE_TEST	12.9062	32	2.91115	.51462
POST_TEST	15.4688	32	2.99445	.52935

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRE_TEST & POST_TEST	32	.734	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE_TEST - POST_TEST	-2.56250	2.15433	.38083	-3.33922	1.78578	-6.729	31	.000


FORMULIR TKJI

Nama : Isnaini Utami
Jenis Kelamin : ~~Laki-laki~~ / Perempuan *
No Dada :
Usia : 11 Tahun
Nama Sekolah : SD Muh Domban I
Tanggal tes : 16-2-2015

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 40 meter	7,38 detik	4
2	Gantung :		
	a) Siku tekuk	22,90 detik	4
	b) Angkat Tubuh kali
3	Baring Duduk 30 detik	14 kali	4
4	Loncat Tegak		
	- Tinggiraihan : 121 cm kali
	- Loncatan I : 135 cm cm	3
	- Loncatan II : 151 cm menit
	- Loncatan III : 150 cm detik
5	Lari 600 meter	3 menit 59 detik	2
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)		17	Sedang
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

* coret yang tidak perlu

Petugas Tes, 16-2-2015


 Juli Joko S.

Lampiran 12. Rencana Program Latihan

RENCANA PROGRAM LATIHAN

PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2012 TERHADAP
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I TEMPEL SLEMAN

No.	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Jenis Senam	Durasi
1	Pre-Test	Senin, 16 Februari 2015	TKJI dengan jenis tes: 1. Lari 40 m 2. Gantung siku 3. Baring duduk 30 detik 4. Loncat tegak 5. Lari 600 m	2 jam
2	Perlakuan 1	Selasa, 17 Februari 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 3 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan	11 menit
3	Perlakuan 2	Kamis, 19 Februari 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 3 x 8	11 menit

			<p>hitungan</p> <p>3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p>	
4	Perlakuan 3	Sabtu, 21 Februari 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 3 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 	11 menit
5	Perlakuan 4	Selasa, 24 Februari 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 5 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 	17 menit
6	Perlakuan 5	Kamis, 26 Februari 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan 	17 menit

			<p>terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p> <p>2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 5 x 8 hitungan</p> <p>3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p>	
7	Perlakuan 6	Sabtu, 28 Februari 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <p>1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p> <p>2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 5 x 8 hitungan</p> <p>3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p>	17 menit
8	Perlakuan 7	Selasa, 3 Maret 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <p>1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p> <p>2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 5 x 8 hitungan</p> <p>3. Pendinginan</p>	17 menit

			terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan	
9	Perlakuan 8	Kamis, 5 Maret 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 5 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan	17 menit
10	Perlakuan 9	Sabtu, 7 Maret 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan	27 menit
11	Perlakuan 10	Selasa, 10 Maret 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-	27 menit

			<p>masig dilakukan 4 x 8 hitungan</p> <p>2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan</p> <p>3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p>	
12	Perlakuan 11	Kamis, 12 Maret 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <p>1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p> <p>2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan</p> <p>3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p>	27 menit
13	Perlakuan 12	Sabtu, 14 Maret 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <p>1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan</p> <p>2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan</p> <p>3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-</p>	27 menit

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 	
17	Perlakuan 16	Kamis, 26 Maret 2015	<p>SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing-masing dilakukan 4 x 8 hitungan 	27 menit
18	Post-Test	Sabtu, 28 Maret 2015	<p>TKJI dengan jenis tes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lari 40 m 2. Gantung siku 3. Baring duduk 30 detik 4. Loncat tegak 5. Lari 600 m 	2 jam

			masing dilakukan 4 x 8 hitungan	
14	Perlakuan 13	Selasa, 17 Maret 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan	27 menit
15	Perlakuan 14	Kamis, 19 Maret 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan 2. Inti terdiri dari 10 gerakan masing-masing dilakukan 8 x 8 hitungan 3. Pendinginan terdiri dari 5 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan	27 menit
16	Perlakuan 15	Selasa, 24 Maret 2015	SKJ 2012 versi lomba dengan jenis gerakan: 1. Pemanasan terdiri dari 8 gerakan masing- masing dilakukan 4 x 8 hitungan	27 menit



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I
TERAKREDITASI : A

Alamat : Karanggawang, Mororejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta, 55552

DAFTAR SISWA KELAS V TAHUN 2014 - 2015

Nomor		Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	L/P	Alamat
Absen	Induk					
1	4436	BAP	SLEMAN	27-07-2002	L	KARANGGAWANG, MOROREJO
2	4472	SR	SLEMAN	24-04-2002	L	PLUMBON KIDUL, MOROREJO
3	4483	FHS	SLEMAN	01-11-2002	L	GLAGAHOMBO PONDOKREJO
4	4488	F	SLEMAN	08-12-2002	P	PLUMBON LOR, MOROREJO
5	4489	AF	SLEMAN	20-12-2002	P	KARANGGAWANG, MOROREJO
6	4497	AN	SLEMAN	05-04-2003	P	PLUMBON LOR, MOROREJO
7	4502	ATL	SLEMAN	20-10-2003	P	KARANGANYAR, MARGOREJO
8	4506	RR	SLEMAN	25-11-2002	P	PLUMBON KIDUL, MOROREJO
9	4507	SAD	SLEMAN	10-01-2004	P	KEMIRI, MARGOREJO
10	4509	NAW	SLEMAN	05-06-2003	P	PLUMBON LOR MOROREJO
11	4510	DPQ	SLEMAN	08-06-2003	P	DOMBAN, MOROREJO
12	4511	MH	SLEMAN	18-06-2003	L	KARANGGAWANG, MOROREJO
13	4514	MAK	SLEMAN	02-08-2003	L	KARANGGAWANG, MOROREJO
14	4515	ARA	SLEMAN	20-08-2003	P	KARANGGAWANG, MOROREJO
15	4517	MFF	SLEMAN	26-08-2003	L	DUKUH, PONDOKREJO
16	4518	NAP	SLEMAN	30-08-2003	P	PLUMBON KIDUL, MOROREJO
17	4520	AAP	SLEMAN	08-10-2003	L	DOMBAN, MOROREJO
18	4521	KFR	SLEMAN	30-10-2003	P	PLUMBON KIDUL, MOROREJO
19	4522	IU	SLEMAN	11-11-2003	P	KARANGGAWANG, MOROREJO
20	4523	RAK	SLEMAN	25-11-2003	L	KARANGGAWANG, MOROREJO
21	4524	NRFN	SLEMAN	12-12-2003	P	PLUMBON TENGAH, MOROREJO
22	4525	MAR	SLEMAN	23-12-2003	L	DOMBAN, MOROREJO
23	4526	RS	BEKASI	25-01-2004	P	PLUMBON CILIK, MOROREJO
24	4527	AZN	SLEMAN	27-01-2004	P	PLUMBON LOR, MOROREJO
25	4529	DAP	SLEMAN	06-03-2004	L	PLUMBON LOR, MOROREJO
26	4530	MPN	SLEMAN	07-03-2004	P	PLUMBON KIDUL, MOROREJO
27	4533	SRY	SLEMAN	21-06-2004	P	KROMODANGSANG, LUMBUNGREJO
28	4534	IQF	SLEMAN	30-06-2004	P	DUKUH, PONDOKREJO
29	4535	YH	SLEMAN	03-07-2004	P	KARANGGAWANG, MOROREJO
30	4536	AFS	SLEMAN	23-07-2004	P	KARANGGAWANG, MOROREJO
31	4537	DAP	SLEMAN	19-08-2004	P	JETIS, MOROREJO
32	4659	NSS	WONOGIRI	29-07-2004	P	JETIS, PONDOKREJO

Lampiran 14. Foto Pengambilan Data

FOTO PENGAMBILAN DATA

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA

KELAS V SD MUHAMMADIYAH DOMBAN I

1. Pemanasan



2. Lari 40 meter



3. Gantung Siku



4. Baring Duduk



5. Loncat Tegak



6. Lari 600 meter



7. Peserta Tes



8. Petugas Tes



9. Peserta dan Petugass Tes



10. Pelaksanaan SKJ



